

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil, sebagai berikut: Melalui media kardus dapat meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Nusawangkal 01, Kecamatan Nusawungu, Kabupaten Cilacap tahun pelajaran 2011/2012.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan oleh peneliti, antara lain:

1. Peneliti tidak menganalisis kemampuan kognitif, afektif, psikomotor dan kondisi kesehatan setiap siswa secara mendalam.
2. Peneliti hanya melihat antusias, keaktifan bergerak, perasaan senang, dan perhatian siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh lompat jauh dengan media kardus.
3. Peneliti tidak melaksanakan pembelajaran di lapangan rumput, karena jarak dari sekolah sekitar 2 kilometer dan pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan di halaman sekolah yang berlantai keras.

C. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian, agar dijadikan sebagai bahan pertimbangan demi meningkatkan minat,

motivasi, partisipasi, dan penguasaan gerak dasar dalam pembelajaran lompat jauh. Adapun saran-saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Sebaiknya penggunaan media kardus lebih banyak diberikan kepada siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh.
2. Pembudayaan beraktivitas jasmani para siswa perlu dukungan dari berbagai pihak yang terkait, diantaranya orangtua dan penyelenggara pendidikan, yaitu pengawas, kepala sekolah, dan guru.
3. Penggunaan media kardus diterapkan oleh guru-guru pendidikan jasmani sekolah dasar lainnya dalam penyampaian materi pelajaran atletik, khususnya lompat jauh.

DATAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ahmad Rohani. (1997). *Media Intruksional Edukatif*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aip Sjariffudin. (1979). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: CV Baru.
- Aip Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arief S. Sadiman, Dkk. (2006). *Media Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Azhar Arsyad. (2006). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Mochamad Djumidar A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nana Sujana dan Ahmad Rivai. (2005). *Media Pengajaran*, Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY
- Rudi Susilana dan Cepi Riyana. (2009). *Media Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Tim Penjaskes. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.